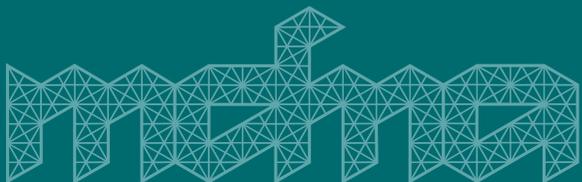


MDMA

INFORMACIÓN PARA USUARIOS Y PERSONAS EN CONTACTO CON USUARIOS



¿Qué es la MDMA?

MDMA es la abreviatura de 3-4-metilendioxi metanfetamina, la sustancia química que popularmente llamamos ÉXTASIS.

¿Es lo que llevan las pirulas?

En principio sí, o al menos es lo que debería llevar cualquier cosa vendida o comprada como éxtasis. Sin embargo, al tratarse de una sustancia ilegal sobre la que no existe control sanitario ni de calidad, **existen pastillas vendidas como éxtasis que realmente no lo llevan o llevan otras cosas.**

¿Qué porcentaje de las pastillas lleva realmente éxtasis?

Las muestras de partidas analizadas en España en los últimos años, indican que aproximadamente **un 85 % de ellas lleva realmente MDMA** más excipientes inocuos (como azúcares) que sirven para darle la forma de pastilla, ya que no se puede hacer un comprimido sólo de MDMA porque no compacta bien.

¿Y, el 15 % restante qué lleva?

La mayor parte de las pastillas que no llevan éxtasis suelen llevar otras sustancias como anfetamina, cafeína, efedrina o benzodiacepinas (tipo valium). También han aparecido medicamentos como la aspirina, el paracetamol o el buflomedil y, en algunos países, otros derivados anfetamínicos como la PMA (una sustancia muy tóxica).

¿Y las love o las mitsubishi, qué llevan? ¿Nos podemos fiar de los logos?

Love, mitsubishi, delfines o supermanes son algunos de los muchos nombres que pueden recibir las pastillas según el logo que lleve el comprimido. Sin embargo, **ni el logo, ni el color, ni la forma, el tamaño, el olor, el sabor o la textura nos aseguran realmente que una pastilla lleve o no éxtasis.** Comprimidos con el mismo logo y con las mismas características externas (color, tamaño, forma, etc) han demostrado en los análisis de laboratorio llevar sustancias diferentes y concentraciones o cantidades diferentes del principio activo (sea MDMA u otro). Conviene tener en cuenta que:

- ▶ **En un mismo lugar y en un mismo momento, pueden estar circulando partidas diferentes que tengan el mismo logo y las mismas características externas, pero que contengan distintos principios activos y/o diferentes concentraciones o dosis.**
- ▶ **En diferentes momentos y lugares pueden circular partidas con el mismo logo y la misma apariencia externa pero con diferente composición y dosis.**
- ▶ **En definitiva: en principio, sólo las pastillas de la misma partida (las hechas en la misma tirada por el mismo laboratorio), tienen la misma composición y dosis.**

¿Los colorantes tampoco significan nada?

Pues no. Como ya hemos dicho, no existe ninguna relación entre el color que tenga una pastilla y lo que lleve o deje de llevar. Repetimos: **Las Características Externas No Tienen Ninguna Relación Con la Composición.**

¿Cómo se puede saber entonces qué lleva una pastilla?

La única forma realmente fiable es coger dos comprimidos de la misma partida (mismo lugar, momento, proveedor e idénticas características externas: tamaño, color, logo...) y analizar una de ellas en laboratorio. Así conoceremos con exactitud el principio activo presente y su concentración o cantidad. **Estos análisis pueden realizarse de forma anónima en las sedes de Energy Control.** Después de unas 3 semanas podrán consultarse los resultados por teléfono o en la web.

¿Y los análisis con reactivos de colores?

Este tipo de análisis se conocen como testing. Para llevarlos a cabo, se raspa una pequeña cantidad del comprimido de éxtasis y se le echa un par de gotas de un reactivo, líquido e incoloro, conocido como Test de Marquis. Al entrar en contacto el líquido con la sustancia pueden darse diferentes reacciones que nos orientan sobre la composición de la pastilla:

- ▶ Si el líquido toma un color Azul, Lila o Negro, indicará la presencia de MDMA u otros derivados anfetamínicos tipo éxtasis (MDEA, MBDB, etc).
- ▶ Si el líquido toma un color Ocre o Naranja, indicará la presencia de Anfetamina o Metanfetamina (speed).
- ▶ Si toma un color Verde o Amarillo, indicará la presencia de 2CB (aunque también existen medicamentos y otras sustancias que reaccionan con tonos amarillentos).

- ▶ Si el líquido se mantiene incoloro o toma cualquier otro color diferente a los anteriores, indica la ausencia de MDMA, Anfetamina y 2CB, por lo que se desconoce totalmente la composición de ese comprimido.

El testing no permite afirmar con total certeza que el comprimido contiene éxtasis ya que hay otras sustancias que reaccionan de igual manera, pero sí permite detectar cuando no lo es. **El resultado nos aporta información limitada puesto que no detecta la presencia de otras sustancias** mezcladas con la MDMA ni las posibles adulteraciones con otros compuestos más tóxicos. Tampoco permite conocer la cantidad de principio activo presente en la pastilla, es decir, sólo **aporta información cualitativa (lleva o no lleva) pero no cuantitativa (cuanto lleva).** A pesar de que esto haga que el Test de Marquis no sea un método válido de investigación científica (pues los datos que aporta son sólo orientativos), lo cierto es que **en la práctica tiene una utilidad incuestionable:**

- ▶ Permite, sobre todo, detectar pastillas que NO llevan Éxtasis y que representan un claro riesgo de adulteración potencialmente peligrosa.
- ▶ La reacción negativa a la coloración (cuando el líquido se mantiene incoloro), permite detectar comprimidos de los cuales se desconoce totalmente la composición pero de los cuales se sabe que no llevan MDMA. El consumidor, tiene así la oportunidad de descartar el consumo de pastillas que potencialmente pueden ser más peligrosas que el propio éxtasis.
- ▶ La toma de una coloración que no se corresponde con la sustancia deseada (por ejemplo: reacción naranja ante un comprimido vendido como éxtasis) permite al consumidor descartar el comprimido por no llevar lo que desea (anfetamina en lugar de MDMA) o adaptar su pauta de uso y las respectivas medidas de reducción de riesgos a la sustancia detectada.

¿Cuál es la función de estos análisis?

La función de los análisis es poder detectar y descartar lo más rápidamente posible la existencia de pastillas que, por su composición (testing y laboratorio) o dosis (laboratorio), representen un riesgo serio para la salud del consumidor. Los datos que ofrecen **los análisis deben ser entendidos como orientativos** de la realidad de un mercado ilícito cambiante mes a mes y no deben sustituir jamás a la necesaria actitud de precaución y prudencia hacia el consumo de éxtasis.

Los análisis de sustancias son, además, un servicio que se complementa con el acceso a información específica sobre reducción de riesgos, tanto por medio de folletos como por medio del contacto directo. De esta forma, aquellas personas que hayan decidido consumir drogas tienen la opción de recibir un asesoramiento especializado que les permita realizar un consumo de menor riesgo.

¿Habéis encontrado heroína en las pastillas?

Hay personas que creen que algunas pastillas están adulteradas con heroína, y las llaman **pastillas “jacosas” o “jamarosas”**. En Energy Control hemos analizado pastillas que quien nos las daba aseguraba que eran jacosas y sin embargo en ningún caso apareció heroína. Lo cierto es que **ni aquí ni en ninguna otra parte del mundo se ha encontrado jamás una pastilla de éxtasis que llevara heroína**. Tal vez, este mito, rumor o creencia provenga de que en función de nuestro **estado físico y psicológico, del contexto, la dosis, la tolerancia y otros factores, los efectos del éxtasis pueden variar bastante**. Así, en ocasiones, puede dar lugar a estados de calma, tranquilidad y apalancamiento que algunas personas identifican erróneamente con la heroína. En otras ocasiones, estos efectos pueden deberse a la adulteración con benzodiazepinas (tipo valium) pero está claro que hasta ahora nunca jamás a la adulteración con heroína.

Las de ahora son una mierda, ¿no?

Antes te comías media y...

Muchas personas piensan que las pastillas de antes subían más que las de ahora. Sin embargo, los datos obtenidos en los análisis de laboratorio **no indican una mayor adulteración o una disminución de la concentración de MDMA en los comprimidos de los últimos años**. Por lo tanto, cabe considerar que esta creencia podría explicarse por el fenómeno de la tolerancia: **al tomar habitualmente, el cuerpo se acostumbra** y se necesitan cantidades cada vez mayores para notar los mismos efectos, hasta que llegado un punto incluso no se obtienen ya los efectos deseados que aparecían al principio. También es explicable porque en las experiencias iniciales la persona se enfrenta a algo desconocido, existe el factor de sorpresa y novedad que desaparece con el consumo habitual. Alguien que se haya emborrachado frecuentemente y piense en sus primeras borracheras con un par de cervezas, probablemente las verá diferentes a la última vez que tomó un par de copas, sin embargo, no pensará que la cerveza o el whisky de ahora son peores que los de antes...

¿Cómo es que a veces la misma pastilla a unos nos sube y a otros no?

Los efectos de dos pastillas con la misma cantidad de MDMA no tienen por qué ser iguales ya que, además de por la dosis, están muy determinados por factores como el estado físico de la persona, el estado anímico, el contexto, etc. De esta manera, **dos pastillas exactamente iguales pueden llegar a producir efectos muy diferentes en la misma persona**. Si esto es así para un mismo individuo, las diferencias pueden ser aún mayores si hablamos de individuos diferentes con diferente peso, tolerancia, estado anímico, etc.

¿Cuál es la mejor pastilla que habéis analizado y la mejor que hay ahora en el mercado?

En el mercado actual hay comprimidos con distintas cantidades de MDMA (con 60, 90 o 120 mg, por ejemplo) pero no podemos afirmar que ninguna de ellas sea mejor que las otras. **Los adjetivos “mejor” y “peor” o “bueno” y “malo” no son unos términos muy rigurosos para referirse a las pastillas.** Muchas veces, se identifica mayor cantidad de principio activo con mayores y mejores efectos, pero la cuestión no es tan simple como “a mayor dosis mejor pirula”. **En alguna ocasión hemos analizado comprimidos con 200 mg de MDMA** que para la inmensa mayoría de las personas sería una dosis claramente excesiva, sobre todo si se consume de una sola vez.

Lo que determina que una pastilla aporte el máximo de efectos deseados y el mínimo de efectos indeseados, es el **equilibrio y la adecuación de la dosis a las características personales** (peso, edad, tolerancia...) y al modo y circunstancias en que se consume (lugar, momento, compañía, etc). Así, una pastilla con 100 mg de MDMA puede ser adecuada para un tío grandote que lleva tiempo consumiendo, pero puede ser excesiva para un chaval de poco peso que consume éxtasis por primera vez.

¿El polvo, el cristal o las cápsulas llevan lo mismo que las pastillas o llevan otra cosa?

Aunque la forma de presentación más habitual del éxtasis son los comprimidos, **también puede encontrarse encapsulado, en polvo o en pequeñas rocas cristalinas.** En principio, **tanto unas como otras llevan lo mismo**, es decir: MDMA. Sin embargo, al tratarse de una sustancia ilegal, sin control de ningún tipo, cabe la posibilidad de que en cualquiera de las presentaciones (desde el cristal a las pastis), haya o no

MDMA, haya MDMA más otras cosas, haya MDMA en mayor o menor cantidad. De hecho, los comprimidos sólo puede adulterarlos el fabricante, mientras que las cápsulas, el polvo o el cristal también pueden adulterarlas los intermediarios. Por lo tanto, **estas formas de presentación no deben entenderse como indicativo de calidad**, pues como sucede con los comprimidos, la única forma de saber lo que llevan, es analizando con test o en laboratorio (o actuar como un conejillo de Indias...).

¿Y qué resultados da el cristal en los análisis?

Hasta ahora, el cristal analizado está dando unas concentraciones de MDMA en torno al 60-80 %. Es decir, no se trata de MDMA al 100 % como muchas personas piensan, sino que también está mezclado con excipientes y subproductos de síntesis. Esto significa que el contenido de MDMA de bastantes pastillas del mercado actual es similar a lo que suelen contener 100 mg (la décima parte de un gramo) de las muestras habituales de cristal.

¿Qué es mejor, consumir cristal o pastis?

Es indiferente si el MDMA se toma en pastillas o en cristales. Lo importante es como se tome, en qué cantidad, con qué frecuencia, etc. Una pastilla y una muestra de cristal con la misma concentración de MDMA producirán farmacológicamente los mismos efectos, y aunque la velocidad de absorción podría ser mayor en el caso del cristal, en realidad las diferencias en los efectos se deben fundamentalmente a nuestro estado físico, psicológico, a las expectativas y al contexto.

En este sentido, **es importante dosificarse bien con el cristal** y evitar consumirlo impregnando el dedo, porque se calcula mal la dosis y muchas veces se tiende a tomar más de la cuenta a lo largo de la noche. **Es más seguro hacer bombitas o meterlo en cápsulas, tras haber analizado en laboratorio.**

¿Cuándo se detecta en los análisis que una pastilla lleva MDMA, significa que es buena y segura?

Ya hemos comentado antes que los términos "bueno" y "malo" nos sirven de poco al hablar de pímulas. Lo que tú puedes considerar bueno puede no serlo para otras personas. Es más adecuado hablar de composición (presencia o no de MDMA), dosis o cantidad, etc. Respecto a la seguridad, es evidente que las adulteraciones, aparte de ser un engaño para el consumidor, por diversos motivos pueden entrañar graves riesgos. No obstante, esto no significa que las pastillas con MDMA sean seguras o inocuas (no conlleven peligros). Evidentemente, **consumir éxtasis sin adulterar también tiene sus riesgos.**

¿Cuáles son esos riesgos?

Entre las principales reacciones adversas asociadas al uso de MDMA, se puede diferenciar entre:

- **Reacciones leves y frecuentes, como son: pérdidas de conocimiento, náuseas y vómitos, palpitaciones, dolor de cabeza...**
- **Y las reacciones graves, aunque infrecuentes, que serían: complicaciones del corazón, el hígado y los riñones, problemas psiquiátricos (ataques de pánico y ansiedad, estados de**

presivos, paranoias y psicosis), golpes de calor (por un proceso de deshidratación) o hiponatremia (por un exceso en la toma de líquidos), neurotoxicidad (daño o alteración de las neuronas) y muerte.

¿Qué probabilidad hay de que te pase algo grave si tomas éxtasis?

Aunque estos datos no pueden considerarse definitivos, los estudios actuales indican que la probabilidad de sufrir alguna de estas reacciones graves sería de una por cada millón de dosis. Aún así, no te confíes por las estadísticas: estos problemas ocurren y, cuando nos pasan a nosotros mismos o a personas cercanas, de poco consuelo sirve saber que son más o menos frecuentes.

¿Hay algo que haga, aumentar o disminuir estas probabilidades?

Sí. Esto no es una lotería y aunque el azar pueda jugar su papel, generalmente estas reacciones están relacionadas con los siguientes factores (por separado o por una combinación de todos ellos):

- **La sustancia.**
- **La Persona.**
- **El contexto.**
- **La forma de consumo.**

Por lo tanto, prestando atención y controlando, en la medida de lo posible, cada uno de ellos, reduciremos la probabilidad de ocurrencia de problemas.

La Sustancia

- La adulteración con sustancias diferentes al éxtasis puede dar lugar a problemas. **Este riesgo es evitable si se analizan los comprimidos** en laboratorio o al menos con test de colores.

- ▶ La variabilidad en la cantidad de MDMA presente en las diferentes pastillas (**desde 10-20 mg hasta 200 mg**) puede dar lugar a problemas asociados con la sobredosificación. Una vez más, la solución es analizar en laboratorio. Si no se tiene acceso a los análisis, es recomendable ser prudente ante pastillas nuevas y desconocidas: **descartarlas o consumir sólo media y esperar a ver cómo sube.**
- ▶ Las interacciones entre distintas drogas o sustancias muchas veces son desconocidas y pueden ser peligrosas. Ser prudente con las mezclas, sencillamente, reduce riesgos.

La Persona:

- ▶ Las personas con **problemas de salud física o psicológica de berían ser especialmente prudentes a la hora de consumir éxtasis** y en caso de que lo hicieran, sería aconsejable que antes consultaran a su médico o con un servicio especializado.
- ▶ La MDMA está contraindicada en personas con **problemas de corazón, de hígado o de riñones, en personas con hipertensión, hipoglucemia, diabetes, glaucoma o en tratamiento con antirretrovirales.** Puede agravar las crisis epilépticas y asmáticas.
- ▶ Tampoco está indicada para personas con **historial de complicaciones psiquiátricas o psicológicas:** trastornos de ansiedad, depresión, psicosis...
- ▶ Es importante informarse sobre cuáles son los efectos esperables de consumir éxtasis y saber que éstos pueden variar según nuestro estado físico y psicológico, nuestro ánimo, preocupaciones, experiencias previas, etc. **Los riesgos disminuyen consumiendo únicamente cuando física y psicológicamente nos encontramos bien.**

El Contexto:

- ▶ Del mismo modo, **dónde, cómo, cuándo y con quién estemos puede influir** mucho en los efectos del éxtasis, pudiendo determinar que tengamos una buena o mala experiencia. Los riesgos disminuyen y los efectos deseados aumentan en **ambientes conocidos, con personas de confianza y en un buen clima emocional.**

La Forma de Consumo:

- ▶ Aunque los consumos esporádicos de pequeñas dosis no están exentos de riesgos, consumir dosis mayores, más a menudo y durante más tiempo hace que los riesgos aumenten. Por ejemplo, el riesgo de neurotoxicidad está asociado a consumos habituales de más de una vez al mes. Por lo tanto, **consumiendo dosis no superiores a 175 mg (aprox. 1-3 pastillas, dependiendo de la concentración) como máximo una vez cada 4-6 semanas,** no sólo se reducen los riesgos sino que disminuyen los efectos secundarios y se intensifican los efectos deseados.

EL GOLPE DE CALOR

- ▶ Es una subida brusca de la temperatura corporal por encima de los 40 grados. Aún cuando su ocurrencia es poco frecuente, conviene tener en cuenta que **puede ser muy peligroso y que la mayoría de las muertes asociadas al éxtasis se han producido por golpe de calor**. Por lo tanto, es de vital importancia saber detectarlo y prevenirlo.
- ▶ Se puede dar al consumir éxtasis en **lugares acalorados**, realizando **una actividad física continúa** -como puede ser bailar- y sin combatir la **deshidratación**.
- ▶ Se detecta por una fuerte sensación de **calor, mareos, vértigos o desmayos, calambres, vómitos, cansancio repentino, dolor de cabeza, dificultad para orinar, gran sudoración que cesa súbitamente...** Si notas estos síntomas: **descansa, airete, refrescate y bebe un poco de agua, zumo o bebidas isotónicas a pequeños sorbos**.
- ▶ Se previene controlando la temperatura de los locales de ocio. Tomándose repetidos **descansos a lo largo de la noche** en lugar de bailar sin parar. **Evitando beber alcohol** ya que aumenta la deshidratación. Bebiendo (a pequeños sorbos) aproximadamente medio litro de agua cada hora (no mucho más) o mejor aún, bebidas isotónicas o refrescos. Comiendo algo de frutos secos que reponen las sales minerales.
- ▶ Si alguien tuviese síntomas de sufrir un golpe de calor: **llamar al 112, no dejarle solo**. Mojar a la persona con **agua fría, airearle** de cualquier forma posible (abanicándola, incluso). Si está inconsciente no darle nada de beber ni comer. Si se recupera, darle de beber algo de agua o bebidas isotónicas y tener en cuenta que, aún así, debería ser atendida por un equipo de urgencias para evitar posteriores complicaciones. En este caso, **es de vital importancia que el equipo médico conozca lo que la persona ha tomado**.

¿Y qué hay del riesgo de adicción?

En base a los datos de los que disponemos hoy en día, puede afirmarse que **la capacidad del éxtasis para crear adicción es bastante reducida**. Desde luego, no es comparable al potencial adictivo de otras sustancias como la cocaína, el alcohol, la heroína o el tabaco. Aunque hay personas que lo llegan a consumir en grandes cantidades y de forma continuada, una vez que deciden moderar o abandonar el consumo suelen encontrar muchas menos dificultades para lograrlo que los consumidores habituales de estas otras sustancias.

A menudo los consumidores hablan de la costumbre de salir de fiesta y tomar éxtasis, dándose más una dependencia a disfrutar la música, bailar y comunicarse con los demás bajo los efectos del éxtasis que una dependencia a la sustancia en sí misma. **Existe la necesidad “de meterse algo” cuando se sale de fiesta**.

Sin embargo, aún cuando la adicción no sea uno de los riesgos más destacables asociados al consumo de éxtasis, existen otros, como los que hemos comentado en estas páginas, que pueden ser tanto o más problemáticos que una adicción (golpes de calor, paranoias, etc) y que para evitarlos requieren de una **actitud de prudencia y moderación en las cantidades, frecuencia y duración de los consumos**.

Vale, y si estos son los riesgos, ¿Cuáles son los efectos?

Los efectos del éxtasis pueden variar según la persona, el momento, la dosis, etc. En líneas generales son los siguientes:

- ▶ **Suelen aparecer entre los 20 minutos y una hora tras tomarlo. En ocasiones aparecen suavemente y en ocasiones lo hacen de forma brusca. La subida puede durar entre 5 y 20 minutos, en los que se pueden dar reacciones como falta de**

aire, aumento de la temperatura, taquicardia, mareo, etc. Para algunos puede ser desagradable y para otros no. En cualquier caso, no conviene asustarse ante ellas porque son reacciones normales y pasajeras.

- ▶ Tras estas primeras reacciones, aparecen los efectos propiamente dichos, que se caracterizan por el aumento de la energía, la estimulación y la euforia, por los sentimientos de bienestar hacia uno mismo y hacia los demás y por el incremento de la reacción placentera ante estímulos sensoriales.
- ▶ Generalmente, después de 4-6 horas, los efectos empiezan a remitir de forma súbita o gradual. Pueden surgir, entonces, sensaciones de cansancio y apatía e incluso leves sentimientos depresivos.

¿Y los efectos secundarios?

Los efectos secundarios más característicos son la tensión en la mandíbula, la espalda o el cuello, el cansancio, el insomnio, falta de apetito, la irritabilidad, la ansiedad y las resacas o bajones con carácter depresivo.

¿Cómo puede reducirse la ocurrencia de estos efectos secundarios?

- ▶ Los efectos secundarios como la tensión mandibular suelen estar asociados con el consumo de grandes dosis o de pequeñas dosis de forma repetida. Por lo tanto, una buena forma de evitarlos es simplemente moderarse en el consumo. En caso de que se den, pueden ser menos molestos y evidentes si se mascan chicles o caramelos.
- ▶ Efectos como el insomnio, la tensión en la espalda o el cansancio, seguramente estén más asociados con romper los ciclos vigilia-sueño y estar bailando durante horas. Para evitarlos,

lo más oportuno es tomarse descansos a lo largo de la noche, estar en forma y acostarse antes de que salga el sol.

- ▶ Los bajones depresivos se deben a la acción de la MDMA en nuestro cerebro. Hay a quien le funciona tomar triptófano los días siguientes a consumir éxtasis. En cualquier caso, la utilidad del triptófano para evitar estos bajones todavía no está suficientemente contrastada. Una buena forma de prevenirlos y hacerles frente es consumir dosis moderadas de forma esporádica, dormir bien y llevar una alimentación equilibrada.

Había oído que la MDMA fue investigada como sustancia para quitar el hambre. ¿Es cierto?

La verdad es que ni se utilizó en la Segunda Guerra Mundial para aumentar la agresividad, ni como droga de la verdad, ni se ensayó como supresor del apetito. Todo eso es falso. Lún así, es cierto que el éxtasis puede quitar el hambre durante e incluso días después de tomarlo. Por eso y por el desgaste que produce un fin de semana de marcha, conviene no descuidar la alimentación y reponerse bien de la fiesta.

Cuando tomo éxtasis, me pongo mmm....

Existe la creencia de que el éxtasis es afrodisíaco. La verdad es que, aunque inhibe la erección en los hombres y dificulta llegar al orgasmo tanto en hombres como en mujeres, puede actuar como afrodisíaco en algunas personas y estimular el deseo sexual por una cuestión sensorial y perceptiva. Algunas personas encuentran incompatible el éxtasis y el sexo mientras que a otras les resulta fácil relacionarse sexualmente porque bajo los efectos del éxtasis se sienten más sensuales y receptivos.

PARA SUBIR NOTA: LA MDMA EN NUESTRO CEREBRO

Serotonina, Problemas Neurodegenerativos y Dosis de Seguridad

En nuestro cerebro, existen sustancias químicas que se encargan de regular nuestro estado de ánimo, nuestros pensamientos y nuestras conductas. La mayoría de las drogas se parecen a esas sustancias químicas "endógenas" (llamadas neurotransmisores porque son las sustancias químicas encargadas de transmitir la información de unas células a otras de nuestro cerebro), de ahí que cuando las tomamos nuestro estado de ánimo, nuestros pensamientos y nuestra conducta se modifiquen. **Cuando tomamos MDMA, en nuestro cerebro se incrementan sobre todo los niveles de dos neurotransmisores: la serotonina y la dopamina.** Entre otras funciones, la serotonina esta encargada de regular el estado de ánimo y la dopamina las sensaciones de bienestar y de placer. Por eso cuando se toma MDMA se tienen sensaciones de apertura emocional y de euforia.

Se ha visto que **cundo se administran dosis altas y continuadas de MDMA a animales de laboratorio, los niveles de serotonina del cerebro quedan disminuidos a veces permanentemente.** Algunos científicos piensan que una disminución permanente de serotonina puede ocasionar en el futuro algunos trastornos conductuales, como ligeras pérdidas de memoria e incluso predisponer para sufrir algún tipo de problemas psicológicos, como ansiedad o depresión.

En los estudios que se han realizado con consumidores habituales de MDMA, se ha visto que algunos de ellos puntúan peor en pruebas de memoria sin llegar a obtener puntuaciones patológicas, aunque **no está tan clara la relación entre MDMA y trastornos mentales.** Se ha visto además que las personas que habían consumido menos de 80 veces MDMA, puntuaban en este tipo de pruebas igual que los no consumidores.

También se ha tratado de relacionar el consumo de MDMA con problemas neurodegenerativos a largo plazo como **Parkinson, Alzheimer**

o envejecimiento cerebral prematuro. Lo cierto es que no se ha documentado hasta el momento ningún caso de este tipo que esté rigurosamente diagnosticado y tampoco se han dado casos en consumidores que tomaron MDMA hace 20 años, por lo que hasta el momento estas hipótesis son mera especulación. Por otra parte, algunos de los efectos de otras drogas de síntesis, como la anfetamina o la metanfetamina (speed) producen algunos efectos similares a los del MDMA sobre el cerebro, sobre todo en el sistema dopaminérgico, que es el que está relacionado con la enfermedad de Parkinson, y tras más de 50 años de consumo de estas sustancias, no se han documentado casos de personas con neurodegeneración.

Dada la posible relación entre MDMA y problemas leves de memoria y de otra índole, tanto los investigadores como las asociaciones que se dedican a la reducción de riesgos vienen a consensuar que **la mejor forma de prevenir que en el futuro aparezcan este tipo de problemas consiste en espaciar los consumos de MDMA al menos en periodos de 30 días y evitar llegar a consumir más 80 de veces MDMA**, al menos en un periodo corto de tiempo. También se ha consensuado que la dosis por noche más segura se encuentra por debajo de los 175 miligramos por vía oral. Otras vías de administración, como la esnifada o las inyectadas pueden incrementar los riesgos debido a que llega más MDMA al cerebro que por la vía oral, que es la vía más segura tanto para la MDMA como para las demás drogas y psicofármacos. Por último, también se ha visto que **dosis repetidas pueden ser mas tóxicas que una sola dosis completa**, por lo que también es recomendable no separar las dosis a no ser que no se sepa con seguridad la cantidad de principio activo (MDMA) de la pastilla. En este caso, es más recomendable empezar con una dosis baja (media pastilla por ejemplo) con el fin de evitar sobredosisificaciones.

ÉXTASIS: MENOS RIESGOS MÁS BUEN ROLLO

- ▶ Adquirir éxtasis en cualquier lugar, a cualquier persona y en cualquier momento aumenta las posibilidades de que te engañen y te vendan pastillas adulteradas. Trata de anticiparte un poco y **si sabes que vas a consumir, adquiere el éxtasis antes de ir a la fiesta**, de fuentes conocidas y lo más fiables que puedas.
- ▶ Si por algo sospechas que la pastilla es de mala calidad, lo mejor es que no la compres y no la tomes. **No somos conejillos de indias.**
- ▶ Aún comprando el éxtasis de una persona de confianza, es recomendable **realizar un análisis** como mínimo con el Test de Marquis.
- ▶ Lo ideal, en todo caso, es realizar un análisis completo en laboratorio, ya que no sólo **te dará información sobre la composición sino también sobre la dosis.**
- ▶ **Se prudente ante pastillas nuevas y desconocidas**, si no las has podido analizar, descártalas o consume sólo la mitad para ver cómo sube.
- ▶ Si al analizar detectas pastis adulteradas, sé solidario: tíralas o envíalas al laboratorio e informa a los demás, pero **no la vendas ni se las des a otras personas.**
- ▶ Las pastillas pueden tardar en subir desde 20 minutos a más de una hora (sobre todo con el estómago lleno). No te ralles: antes de empezar a comerte más, **espera el tiempo suficiente para saber si te han subido.**

- ▶ Con el estómago lleno aumentan las probabilidades de sufrir náuseas o vómitos. Tras haber ingerido alimentos, **es aconsejable esperar una o dos horas antes de consumir éxtasis.**
- ▶ Las dosis habituales van de los 75 a los 125 mg, consumir una **dosis suplementaria a las 2-4 horas** de haber comenzado los efectos puede hacer que la experiencia se prolongue **sin que aumenten excesivamente los efectos secundarios.**
- ▶ El consumo de **dosis mayores**, generalmente hace que **aumenten los efectos secundarios** (tensión mandibular, resacas, etc), a la vez que aporta unos efectos más de tipo anfetamínico (o al contrario: de relax y tranquilidad - apalanche) y no tanto los propios del éxtasis (buen rollito y tal).
- ▶ Se estima que **el tiempo ideal que debería transcurrir entre un consumo y otro debería ser de un mínimo de una vez cada 4- 6 semanas.** De esta manera, los efectos buscados serían más intensos y agradables y los indeseados reducirían su ocurrencia.
- ▶ Consumir más frecuentemente (todos los fines de semana, por ejemplo), hace que nuestro cuerpo se habitúe y que cada vez sea más difícil alcanzar los efectos deseados. Cuando “las pastillas ya no suben”, **la solución** más sensata **no es consumir cada vez más y más cantidades** (que entrañan mayores riesgos), sino tomarse fines de semana de descanso (o dejar el consumo para ocasiones especiales) que harán disminuir la tolerancia y posibilitarán obtener los efectos buscados con dosis moderadas.

- ▶ Una buena fiesta puede resultar agotadora. Trata de reponerte bien. Cuida la alimentación y asegúrate de que **al día siguiente podrás descansar largo y tendido sin tener que hacer frente a las obligaciones cotidianas**. Así evitarás que tus buenos momentos de ocio acaben repercutiendo negativamente en otras áreas de tu vida.
- ▶ Con el consumo pueden aparecer sensaciones irreales de que “todos me miran”, “hablan y tramán algo contra mí”, etc. **Se trata de paranoias y ante su ocurrencia es importante abandonar el consumo**, por lo menos temporalmente, y, si la situación no mejora, acudir a un servicio especializado. **Lo mismo habría de hacerse ante síntomas de ansiedad o depresión elevados o frecuentes**.
- ▶ **Ante una crisis de ansiedad (agitación, angustia, etc.) o un mal viaje, se recomienda mantener la calma**, ir a un lugar tranquilo y aireado, respirar lento y profundo y, si la angustia no pasa, ir a un servicio de urgencias.
- ▶ Trata de no cantearte mucho con lo que llevas o lo que tomas. Consumir o tener pequeñas cantidades de éxtasis para el autoconsumo, puede ser castigado con **multas que suelen ir desde los 300 a los 450 euros** (aunque pueden ser mucho más altas).
- ▶ Llevar cantidades superiores a las 9-20 pirulas podría entenderse (según los casos) como una intención al tráfico de drogas. Consulta nuestro folleto de leyes y **trata de no llevar encima más de 5-6 pastillas**.



INFOLINE902253600

BARCELONA 93 289 05 30 MADRID 91 594 34 90 VALENCIA 96 332 86 83 MALLORCA 629 92 70 64

Energy Control es un colectivo de personas que, independientemente de si consumen o no, se sienten preocupadas por el uso de drogas de síntesis y otras sustancias en espacios lúdicos de jóvenes. Al estar implicados en la propia escena de diversión, ofrecemos información veraz y objetiva sobre drogas, con el fin de disminuir los riesgos del consumo.

WWW.ENERGYCONTROL.ORG
energycontrol@abd-ong.org

CONTRAINDICACIONES

- ▶ La MDMA está contraindicada en personas con problemas de corazón, de hígado o de riñones, en personas con hipertensión, hipoglucemia, diabetes, glaucoma o en tratamiento con antirretrovirales. Puede agravar las crisis epilépticas y asmáticas. Tampoco está indicada para personas con historial de complicaciones psiquiátricas o psicológicas: trastornos de ansiedad, depresión, psicosis...
- ▶ Para evitar el Golpe de Calor: lo más recomendable es tomarse algunos descansos a lo largo de la fiesta y beber refrescos, bebidas isotónicas o agua para combatir la deshidratación (aprox. medio litro cada hora si bailas continuamente. Si estás en reposo, algo menos).
- ▶ Los testing y los análisis en laboratorio que realiza Energy Control, permiten reducir los riesgos asociados con las adulteraciones y la variabilidad en las dosis de las pastillas.
- ▶ Los riesgos disminuyen y los efectos deseados aumentan con el consumo moderado (hasta 175 mg cada 4-6 semanas).

URGENCIAS 112-061

Textos y promoción:



Gestiona:

